

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО Одоевский район

МКОУ «Жемчужниковская ООШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МКОУ «Жемчужниковская ООШ»
« 30 » августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ «Жемчужниковская ООШ»

Н.Н. Лихоманова
«Приказ № 30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Я и мое здоровье»

спортивно-оздоровительного направления

для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Наше будущее – наши дети. Состояние здоровья подрастающего поколения важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

По результатам многочисленных исследований здоровье школьников с 1 класса ухудшается, все больше с каждым годом его обучения в школе. Одна из причин – низкая двигательная активность и нахождение значительного времени в статичном сидячем положении за партой в школе, за компьютером дома. Поэтому необходимо сделать акцент на активное формирование у подрастающего поколения установок на здоровый образ жизни, культуры здоровья.

Приоритетной целью российской системы образования является развитие учащихся: личностное, познавательное, общекультурное. Личность ученика становится центром внимания педагогики. Для реализации этой цели разработан Федеральный государственный стандарт второго поколения, предусматривающий в учебном плане образовательных учреждений раздел «Внеурочная деятельность» по различным направлениям развития личности.

Программа «Я и мое здоровье» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников по формированию здорового и правильного образа жизни и включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Программа внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» начинается с первого класса и рассчитана на четыре года обучения. Занятия проводятся 1 час в неделю, всего 33ч в 1 классе и 34ч во 2-4 классах. Программа подразделяется на 6 самостоятельных разделов. В каждом классе темы разделов повторяются и подаются по спирали, что соответствует возрастающему объему знаний обучающихся. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и мое здоровье», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Основные цели программы:

- формирование представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование основ ЗОЖ;
- формирование осознанного стремления выполнять правила личной гигиены и ЗОЖ;
- углубление представлений о детском организме, ухода за ним, своих личностных качествах и достоинствах;
- формирование основ поведения в обществе, осознание своих прав и обязанностей перед ним;
- расширение и систематизация представлений учащихся по организации безопасности жизни.

Цели программы конкретизируют следующие **задачи**:

- ознакомление с основами формирования ЗОЖ;
- формирование представлений о необходимости бережного отношения к своему здоровью в период роста;
- формирование навыков оценки своего физического состояния;
- формирование навыков здоровьесберегающего поведения;
- обогащение знаниями, способствующими присвоению определенных норм морали, нравственности;
- формирование основ межличностного общения в детском коллективе;
- развитие познавательной активности, наблюдательности, умения слушать других, излагать и обосновывать свою точку зрения.

Занятия проводятся с использованием профилактических методик, например, оздоровительной гимнастики (пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости и т.д.); самомассажа, применением функциональной музыки, чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью. Занятия проводятся с использованием таких средств как сюжетно-ролевые игры, отработка этикета в движении, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастика, танцевальные упражнения, инсценировка, викторины, конкурсы, просмотр мультфильмов, посещение библиотеки, и т.д.

Использование различных форм и методов проведения занятий способствует усвоению и систематизации знаний в области здоровьесбережения; развитию познавательной сферы обучающихся, формированию нравственного сознания и нравственного поведения, волевых качеств, творческого отношения к любому виду деятельности.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Материал, используемый на занятиях, должен содержать доступную, достаточную и достоверную информацию. Учитывая уровень информированности детей, тематику занятий можно углублять и расширять.

К реализации данной программы учитель может привлекать учителей предметников, педагогов дополнительного образования, школьного психолога, врача, родителей.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Планируемые результаты освоения учебной программы

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Содержание программы «Я и мое здоровье»

1 класс

Раздел 1. Здравствуй, это я! (3ч)

Тема 1. Урок улыбки

Знакомство детей с учителем и между собой. Формирование умения задавать вопросы по теме «Знакомство». Развитие речи, внимания, коммуникативных навыков. Учебная игра «Будь внимательным», «Волшебный цветик – семицветик».

Тема 2. Я – ученик

Формирование представлений о школе, школьниках, учителях. Правила поведения в школе, на уроках, на перемене. Правила вежливости. Права и обязанности школьников. Экскурсия по школе.

Тема 3. Я – особенный

Формирование умения поделиться своими представлениями о себе. Индивидуальные особенности сверстников. Введение понятия «противоречие». Обсуждение противоречия «люблю - не люблю».

Раздел 2. Я и мое здоровье (11ч)

Тема 1. Мое здоровье. Что такое ЗОЖ?

Содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Сравнение понятий «здоровье» и «болезнь». Игра «Можно – нельзя».

Тема 2. Режим дня первоклассника

Режим – одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего здоровья. Формирование умения выполнять режим дня. Игра «Веселый будильник».

Тема 3. Я и мое тело

Строение тела человека (общий обзор). Части тела человека и их функциональное предназначение. Просмотр видеофильма.

Тема 4. Осанка

Осанка. Правильная посадка при чтении и письме. Значение правильной посадки для формирования осанки. Формирование убеждения в необходимости правильной посадки (эстетическая, гигиеническая и учебная мотивация). Игра «Великаны – карлики».

Тема 5. Динамический урок «Улучшим осанку»

Разучивание комплекса физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Игры для формирования правильной осанки. «Ванька-встанька», «Лошадки».

Тема 6. Основы личной гигиены

Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья. Культура поведения. Поддержание порядка и чистоты одежды, обуви, учебных принадлежностей. Конкурс загадок.

Тема 7. В гостях у Мойдодыра

Чистая кожа – основное требование личной гигиены. От чего загрязняется кожа. Уход за кожей. Формирование навыка мытья рук, ног, тела, смены белья. Просмотр мультфильма «Мойдодыр».

Тема 8. Уроки королевы Зубной Щетки

Для чего нужны зубы? Молочные и постоянные зубы. Почему зубы начинают болеть. Больные зубы – причина многих недугов. Что бывает при потере зуба. Как чистить зубы.

Тема 9. Береги глаз как алмаз

Глаза – важный источник информации об окружающем мире. Как беречь глаза. Организация зрительного режима. Воспитание правильной посадки во время занятия – основа сохранения зрения. Разучивание простых упражнений для отдыха глаз.

Тема 10-11. Режим труда и отдыха. «Веселые физминутки»

Физкультминутка и ее значение. Разучивание разнообразных по форме проведения физкультминуток: танцевально-ритмические, двигательно-речевые, физкультурно-спортивные, когнитивные, двигательные действия и задачи.

Раздел 3. Вредные привычки (2ч)

Тема 1. Что такое «вредные привычки»?

Содержание понятия «вредные привычки». Какие бывают вредные привычки. В чем их опасность. Как от них избавиться. Игра «Волшебное зеркало».

Тема 2. О вреде курения

Формирование представления о вреде табакокурения на детский организм и состояние здоровья в целом. Просмотр видеofilьма.

Раздел 4. Гигиена питания (6ч)

Тема 1. Питание – основа жизни

Значение питания для развития и жизнеспособности человеческого организма. Питание человека на различных возрастных стадиях. Значение разнообразной пищи для растущего организма.

Тема 2. Гигиенические правила приема пищи

Правила питания. Значение культурно-гигиенических навыков приема пищи. Игра «Можно – нельзя».

Тема 3. Правила поведения за столом

Изучение правил культурного поведения за столом. Просмотр мультфильма «Три медведя».

Тема 4. Где и как готовят пищу

Кухонные принадлежности, электроприборы и их использование. Экскурсия в школьную столовую.

Тема 5. «Лесная столовая»

Лесные ягоды, орехи. Съедобные и несъедобные грибы. Способы хранения и блюда из лесных даров. Работа на листочках «Съедобные и несъедобные грибы».

Тема 6. Предупреждение пищевых отравлений

Беседа школьного врача о причинах пищевых отравлений, мерах их профилактики.

Раздел 5. Этика и этикет (7ч)

Тема 1. Этикет прихода и ухода из школы

Содержание понятий «этика» и «этикет». Этика и этикет младшего школьника. Школьный этикет. Правила прихода и ухода из школы. Учебные игры: «Ученик входит в класс до начала урока», «Ученик опоздал на урок», «Ученик уходит домой раньше остальных».

Тема 2. Внешний вид учащихся

Внешний вид учащегося. Виды одежды: школьная (деловая), спортивная, домашняя, уличная, рабочая.

Тема 3. Этикет поведения учащихся на перемене

Правила поведения на перемене и подготовка к уроку. Разучивание подвижных игр, которые можно использовать на перемене.

Тема 4. Правила содержания учебных вещей

Правила ухода за рабочим местом в классе, оформление письменных работ, сохранение учебных вещей, школьного имущества. Просмотр мультфильма «В стране невыученных уроков».

Тема 5. Учись учиться

Знакомство с умениями, которыми должен овладеть школьник в результате обучения в начальной школе и отрабатывать их на уроке. Разбор ситуаций. Игра «Можно – нельзя».

Тема 6. Занятия в кружках по интересам

Содержание понятия «увлечение». Какие бывают увлечения. Кружки по интересам. Анкетирование «Мои увлечения».

Тема 7. Я и моя семья

Содержание понятия «семья», представление о взрослых людях, детях, их взаимоотношениях. Понимание многообразия социальных ролей, выполняемых членами семьи. Традиции и любимые занятия членов семьи. Выставка фото – сочинений «Моя семья».

Раздел 6. Основы безопасности и профилактика детского травматизма (4ч)

Тема 1. Безопасный маршрут

Домашний адрес. Дорога от школы до дома. Составные части улицы. Правила перехода проезжей части. Занятие на транспортной площадке. Игра «Светофор».

Тема 2. Ситуации – «ловушки»

Ситуации, в которые часто попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части», «родитель с детьми». Просмотр видеофильма.

Тема 3. Поведение во время перемен, подвижных игр

Элементарные правила безопасности при проведении подвижных игр. Опасности открытого окна. Опасности катания на перилах. Игры в помещении «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл». Игры в фанты.

Тема 4. «Осторожно – огонь!».

Что такое экстремальная ситуация. Поведение при пожаре. Сигналы оповещения. Учебная эвакуация.

2 класс

Раздел 1. Здравствуй, это я! (3ч)

Тема 1. Мое настроение

Содержание понятия «настроение». Способы выражения настроения: словами, песней, с помощью цвета, мимикой, молчанием. Путешествие по «карте настроений».

Тема 2. Мои эмоции и чувства

Содержание понятий «эмоции», «чувства». Эмоции и их значение в жизни человека. Мир эмоций, их виды. Доброта – основа человеческих отношений

Тема 3. Способы проявления эмоций и чувств

Гнев как одна из эмоций. Эмоции в ситуациях. Элементарные приемы снятия эмоционального напряжения. Игра «Зеркало».

Раздел 2. Я и мое здоровье (12ч)

Тема 1. Общее понятие об организме человека

Разнообразие внешности человека. Из чего состоит человек. Как работает организм. Почему мы бодем. Признаки болезни. Причины болезни.

Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней

Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Какие есть лечебные учреждения. Какие есть врачи и какие болезни они лечат. Самоанализ здоровья.

Тема 3. Прививки

Защитные функции организма и их укрепление. Детские болезни. Вакцины и их введение в организм. Реакции организма на прививки. Игра-соревнование «Кто больше знает?»

Тема 4. Осанка

Понятие и определение. Формирование правильной осанки. Приемы самоконтроля. Меры для снятия утомления. Игры «На посту», «Рапорт командиру», «За водой», «Препятствие».

Тема 5. Динамический урок «Отдых для позвоночника»

Разучивание комплекса физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Игровой стрейчинг «Кошечка», «Рыбка», «Веточка».

Тема 6. Профилактика гельминтных заболеваний

Беседа врача. Виды гельминтов. Причины, признаки и профилактика гельминтных заболеваний

Тема 7. Органы зрения. Гимнастика для глаз

Общее представление об органах зрения. Почему человек моргает. Зачем человеку брови. Откуда берутся слезы. Разучивание комплекса упражнений для предупреждения зрительного утомления.

Тема 8-9. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Закаливание

Почему мы простужаемся. Солнце, воздух и вода – факторы закаливания. Проветривание помещений. Утренняя гимнастика. Прогулки, игры на свежем воздухе. Соблюдение правил личной гигиены. Простейшие способы закаливания: обтирание, обливание, полоскание носоглотки прохладной водой.

Тема 10. Динамический урок с элементами дыхательной гимнастики

Правильное дыхание. Как надо дышать. Значение правильного дыхания для профилактики простудных заболеваний. Разучивание элементов дыхательной гимнастики.

Тема 11-12. Режим труда и отдыха. Гиподинамия

Двигательный голод (гиподинамия). Причины гиподинамии. Чередование труда и отдыха в учебное время. Двигательный режим. Подвижные игры, повышающие двигательную активность.

Раздел 3. Вредные привычки (2ч)

Тема 1. «Пассивное курение»

О вреде курения. Что такое побочный дым. Содержание понятия «пассивное курение». Влияние табачного дыма на детский организм. Просмотр видеофильма.

Тема 2. Осторожно – спиртное!

Что такое алкоголь? Изменение поведения человека, связанное с употреблением алкоголя. Формирование отрицательного отношения к алкоголю, на примере социально-бытового аспекта.

Раздел 4. Гигиена питания (6ч)

Тема 1. Гигиена питания

Хранение пищевых продуктов. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Правила ухода за посудой.

Тема 2. Культура поведения за столом – сейчас и в прошлом

Систематизация знаний о правилах культурного поведения за столом в современных условиях. Исторический экскурс в прошлое «Юности честное зерцало или Показание к житейскому обхождению».

Тема 3. Режим питания школьников

Полноценное питание. Правильный режим питания. Значение режима питания для здоровья человека.

Тема 4. «Витаминная азбука»

Витамины. «Живые» витамины. Важнейшие пищевые источники витаминов. Значение витаминов для организма человека. Употребление разнообразной, полезной для здоровья пищи. Составление картотеки «Витаминная азбука».

Тема 5. Растительная и животная пища

Основные группы пищевых продуктов: мясопродукты, овощи, фрукты, молоко и молочные продукты. Блюда из зерновых культур. Рыбные блюда. Дары моря, которые можно употреблять в пищу.

Тема 6. Профилактика пищевых отравлений

Беседа школьного врача. Болезни, передаваемые через пищу. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Срок годности продуктов питания. Кишечные расстройства.

Раздел 5. Этика и этикет (7ч)

Тема 1. Этикет вежливого общения

Содержание понятия «вежливое общение». Формы словесного вежливого общения. Правила любезных услуг. Учебные игры «Прошу», «Вежливые прятки», «Рассказ – загадка».

Тема 2. Взаимоуважение между одноклассниками

Что такое «уважение» и «неуважение». Уважение и симпатия. Устная анкета об уважении.

Тема 3. Этикет движений при общении

Правильные движения при общении. Упражнение в манерах движения: манера сидеть, стоять, вставать, садиться, манера ходить. Анализ движений, оценка манер (правильные или неправильные) по сюжетным картинкам.

Тема 4. Общение одноклассников в форме игры

Понятие «общение». Правила общения. Игровое общение. Эстетические правила игры. Учебная игра «Сказочный город».

Тема 5. Этикет общения на школьном празднике

Правила общения на школьном празднике. Внешняя и внутренняя культура человека. Умение контролировать свое поведение.

Тема 6-7. Отношение детей к родителям

Этикет общения с родителями. Дружба. Взаимопонимание. В каких случаях дети обманывают своих родителей. Как ложь становится привычной. Капризные дети как к ним относятся взрослые и другие дети. Праздник «Семейное кафе».

Раздел 6. Основы безопасности и профилактика детского травматизма (4ч)

Тема 1. Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте

Беспорядок в доме – причина многих травм. Правила дорожного движения. Правила поведения в транспорте. Занятия на транспортной площадке. Игра «Мы пассажиры».

Тема 2. Ожоги и их предупреждение

Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах.

Тема 3. Электротравмы

Что такое электрический ток. Правила пользования электрическими приборами. Как уберечься от ударов электрическим током.

Тема 4. Укусы змей, насекомых, животных

Чем опасны домашние (или одичавшие) животные. Укусы животных. Животные как переносчики болезней. Опасны ли укусы насекомых. Как и чем следует обработать место укуса насекомых. Ядовитые и неядовитые змеи. Укусы змей.

3 класс

Раздел 1. Здравствуй, это я! (3ч)

Тема 1. Я – друг. Я – товарищ

Что такое «дружба». Что значит «дружить». Как выбирать друзей. Законы дружбы и их значение.

Тема 2. Что мешает и что помогает понимать друг друга

Это дружное слово «вместе». Когда слово «вместе» становится дружным. Правила «Как работать вместе и не ссориться». Вредные правила. Учебные игры «Художник», «Магнитофон». Устная анкета «Понимать друг друга».

Тема 3. Выход из спорных ситуаций

Что такое «спор». Чем спор отличается от ссоры. Способы выхода из спорных ситуаций. Учебная игра – спор о причине опоздания на урок.

Раздел 2. Я и мое здоровье (12ч)

Тема 1. Урок здоровья

Сущность «здоровья» и «здорового образа жизни». Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Чем чаще всего болеют дети. Причины болезней.

Тема 2. Мышцы, кости и суставы

Как человек движется. Растяжение мышц и связок. Переломы костей. Как укреплять свои мышцы и кости. Физические упражнения «Дерево», «Тик-так», «Апельсин».

Тема 3. Осанка. Значение осанки

Правильная осанка. Значение правильной осанки для работы сердца, легких, всего организма. Комплексы упражнений «Ровная спина», «Журавлики».

Тема 4. Рот. Язык

Для чего нужны рот и язык. Что приводит к повреждению слизистой оболочки рта и языка. Просмотр видеофильма.

Тема 5. Зубы и уход за ними

Строение зубов. Развитие зубов. Причины болезней зубов. Правила ухода за зубами

Тема 6. Уход за руками и ногами

Где чаще всего скапливается грязь на руках и ногах. Заусеницы. Занозы и их извлечение. Как подстригать ногти. Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, мозолей, травм, переохлаждений.

Тема 7. Забота о глазах

Уход за глазами: соблюдение правил при чтении и письме, просмотре телевизора, игре на компьютере. Тренировка зрения. Гимнастики для глаз «Дрессированный кузнечик», «Пчелка».

Тема 8. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний

Микробы, вирусы. Грибки. «Хорошие» и «плохие» микробы. Микробы, вызывающие инфекционные заболевания. Пути распространения микробов. Способы «пассивной» защиты организма от болезни: мытье рук, ношение маски.

Тема 9. Игра – путешествие «Откуда берутся грязнули?»

Путешествие по станциям: «Угадай-ка», «Грязнулька», «Лентяйск», «Мойдодырск», «Чистюлькино».

Тема 10. Профилактика гельминтных заболеваний и педикулеза

Беседа школьного врача.

Тема 11-12. Режим труда и отдыха

Чередование труда и отдыха. Массаж. Элементы самомассажа «Гимнастика маленьких волшебников».

Раздел 3. Вредные привычки (2ч)

Тема 1. Общее понятие о психоактивных веществах

Что такое психоактивные вещества. Виды ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ. Болезни людей, употребляющих ПАВ.

Тема 2. О вреде курения

Состав табака и табачного дыма. Действие никотина на организм человека. «Конфетка за сигаретку» профилактические меры.

Раздел 4. Гигиена питания (6ч)

Тема 1. Питание – необходимое условие для жизни человека

Что представляет собой наша пища. Сколько раз нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным. Как правильно питаться

Тема 2. Из чего состоит наша пища

Что представляет собой наша пища. Сколько раз нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным. Как правильно питаться Режим питания спортсменов.

Тема 3. Питание при занятиях спортом

Ежедневное меню. Меню в день соревнований. Калорийность.

Тема 4. Значение полноценного питания

Важность употребления разнообразной пищи. «Правила маленьких Геркулесов». Совместимость продуктов. Витаминные салаты и их польза.

Тема 5. «Бабушкин рецепт» (мини-проект)

Традиции семейной кухни. Составление альбома «Бабушкин рецепт».

Тема 6. Как избежать отравлений

Отравления недоброкачественными продуктами. Признаки отравлений. Первая помощь при отравлениях.

Раздел 5. Этика и этикет (7ч)

Тема 1. Доброжелательное отношение к одноклассникам

Что такое «доброжелательность» и «доброта». Какого человека можно назвать доброжелательным. Проявление доброжелательности к одноклассникам. Правила доброжелательного отношения.

Игра «Венок доброты».

Тема 2. Справедливость к себе и одноклассникам

Что такое «справедливость» и «несправедливость». Моральные и правовые отношения. Моральная справедливость. Умение быть справедливым.

Тема 3. Общение в форме беседы

Беседа, шалость, юмористический рисунок. Понимаем ли мы шутки. Удачные и неудачные шутки. Чем шалость отличается от хулиганского поступка. Учебная игра «Беседа».

Тема 4-5. Достижение взаимопонимания с одноклассниками

Что такое «взаимопонимание». Что значит «ладить», «жить в согласии». В чем проявляется взаимопонимание и с чем оно связано. Как взаимопонимание помогает разрешить разногласия, не доводя их до конфликта. Ролевые игры.

Тема 6. Честность по отношению к одноклассникам

Честность. Составные части честности: справедливость, верность принятым обязательствам, уважение прав других людей. Чем вредна ложь? Последствия лжи. Правила обязательности. Учебная игра «Ябеда».

Тема 7. Моя семья

Почему мы не слушаем родителей. Хорошо ли мы знаем своих родителей. Как доставить радость своим родителям и помочь им.

Раздел 6. Основы безопасности и профилактика детского травматизма (4ч)

Тема 1. Правила безопасного поведения на воде

Правила поведения на воде (озеро, река) в летнее время. Опасность купания в грозу. Опасность хождения по тонкому льду. Телефоны экстренной помощи.

Тема 2. Как не стать жертвой преступления

Как появляются новые друзья и знакомые. С кем можно знакомиться, а с кем надо вести себя осторожно. Осторожность при встрече с посторонним взрослым человеком.

Тема 3. «Стратегия безопасности»

Поведение (памятка) при обнаружении предмета, похожего на взрывоопасный.

Тема 4. Стихийные бедствия

Виды стихийных бедствий. Правила поведения и первая помощь. Просмотр видеофильма.

4 класс

Раздел 1. Здравствуй, это я! (3ч)

Тема 1. Я – друг. Я – товарищ

Что такое «дружба». Что значит «дружить». Как выбирать друзей. Законы дружбы и их значение.

Тема 2. Что мешает и что помогает понимать друг друга

Это дружное слово «вместе». Когда слово «вместе» становится дружным. Правила «Как работать вместе и не ссориться». Вредные правила. Учебные игры «Художник», «Магнитофон». Устная анкета «Понимать друг друга».

Тема 3. Выход из спорных ситуаций

Что такое «спор». Чем спор отличается от ссоры. Способы выхода из спорных ситуаций. Учебная игра – спор о причине опоздания на урок.

Раздел 2. Я и мое здоровье (12ч)

Тема 1. Урок здоровья

Сущность «здоровья» и «здорового образа жизни». Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Чем чаще всего болеют дети. Причины болезней.

Тема 2. Мышцы, кости и суставы

Как человек движется. Растяжение мышц и связок. Переломы костей. Как укреплять свои мышцы и кости. Физические упражнения «Дерево», «Тик-так», «Апельсин».

Тема 3. Осанка. Значение осанки

Правильная осанка. Значение правильной осанки для работы сердца, легких, всего организма. Комплексы упражнений «Ровная спина», «Журавлики».

Тема 4. Рот. Язык

Для чего нужны рот и язык. Что приводит к повреждению слизистой оболочки рта и языка. Просмотр видеофильма.

Тема 5. Зубы и уход за ними

Строение зубов. Развитие зубов. Причины болезней зубов. Правила ухода за зубами

Тема 6. Уход за руками и ногами

Где чаще всего скапливается грязь на руках и ногах. Заусеницы. Занозы и их извлечение. Как подстригать ногти. Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, мозолей, травм, переохлаждений.

Тема 7. Забота о глазах

Уход за глазами: соблюдение правил при чтении и письме, просмотре телевизора, игре на компьютере. Тренировка зрения. Гимнастики для глаз «Дрессированный кузнечик», «Пчелка».

Тема 8. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний

Микробы, вирусы. Грибки. «Хорошие» и «плохие» микробы. Микробы, вызывающие инфекционные заболевания. Пути распространения микробов. Способы «пассивной» защиты организма от болезни: мытье рук, ношение маски.

Тема 9. Игра – путешествие «Откуда берутся грязнули?»

Путешествие по станциям: «Угадай-ка», «Грязнулька», «Лентяйск», «Мойдодырск», «Чистюлькино».

Тема 10. Профилактика гельминтных заболеваний и педикулеза

Беседа школьного врача.

Тема 11-12. Режим труда и отдыха

Чередование труда и отдыха. Массаж. Элементы самомассажа «Гимнастика маленьких волшебников».

Раздел 3. Вредные привычки (2ч)

Тема 1. Общее понятие о психоактивных веществах

Что такое психоактивные вещества. Виды ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ. Болезни людей, употребляющих ПАВ.

Тема 2. О вреде курения

Состав табака и табачного дыма. Действие никотина на организм человека. «Конфетка за сигаретку» профилактические меры.

Раздел 4. Гигиена питания (6ч)

Тема 1. Питание – необходимое условие для жизни человека

Что представляет собой наша пища. Сколько раз нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным. Как правильно питаться

Тема 2. Из чего состоит наша пища

Что представляет собой наша пища. Сколько раз нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным. Как правильно питаться Режим питания спортсменов.

Тема 3. Питание при занятиях спортом

Ежедневное меню. Меню в день соревнований. Калорийность.

Тема 4. Значение полноценного питания

Важность употребления разнообразной пищи. «Правила маленьких Геркулесов». Совместимость продуктов. Витаминные салаты и их польза.

Тема 5. «Бабушкин рецепт» (мини-проект)

Традиции семейной кухни. Составление альбома «Бабушкин рецепт».

Тема 6. Как избежать отравлений

Отравления недоброкачественными продуктами. Признаки отравлений. Первая помощь при отравлениях.

Раздел 5. Этика и этикет (7ч)

Тема 1. Доброжелательное отношение к одноклассникам

Что такое «доброжелательность» и «доброта». Какого человека можно назвать доброжелательным. Проявление доброжелательности к одноклассникам. Правила доброжелательного отношения.

Игра «Венок доброты».

Тема 2. Справедливость к себе и одноклассникам

Что такое «справедливость» и «несправедливость». Моральные и правовые отношения. Моральная справедливость. Умение быть справедливым.

Тема 3. Общение в форме беседы

Беседа, шалость, юмористический рисунок. Понимаем ли мы шутки. Удачные и неудачные шутки. Чем шалость отличается от хулиганского поступка. Учебная игра «Беседа».

Тема 4-5. Достижение взаимопонимания с одноклассниками

Что такое «взаимопонимание». Что значит «ладить», «жить в согласии». В чем проявляется взаимопонимание и с чем оно связано. Как взаимопонимание помогает разрешить разногласия, не доводя их до конфликта. Ролевые игры.

Тема 6. Честность по отношению к одноклассникам

Честность. Составные части честности: справедливость, верность принятым обязательствам, уважение прав других людей. Чем вредна ложь? Последствия лжи. Правила обязательности. Учебная игра «Ябеда».

Тема 7. Моя семья

Почему мы не слушаем родителей. Хорошо ли мы знаем своих родителей. Как доставить радость своим родителям и помочь им.

Раздел 6. Основы безопасности и профилактика детского травматизма (4ч)

Тема 1. Правила безопасного поведения на воде

Правила поведения на воде (озеро, река) в летнее время. Опасность купания в грозу. Опасность хождения по тонкому льду. Телефоны экстренной помощи.

Тема 2. Как не стать жертвой преступления

Как появляются новые друзья и знакомые. С кем можно знакомиться, а с кем надо вести себя осторожно. Осторожность при встрече с посторонним взрослым человеком.

Тема 3. «Стратегия безопасности»

Поведение (памятка) при обнаружении предмета, похожего на взрывоопасный.

Тема 4. Стихийные бедствия

Виды стихийных бедствий. Правила поведения и первая помощь. Просмотр видеофильма.

1 класс (33ч)

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
I	Здравствуй, это я!	3			
1	Урок улыбки	1			
2	Я – ученик	1			
3	Я – особенный	1			
II	Я и мое здоровье	11			
1	Мое здоровье. Что такое ЗОЖ?	1			
2	Режим дня первоклассника	1			
3	Я и мое тело	1			
4	Осанка	1			
5	Динамический урок «Улучшим осанку»	1			
6	Основы личной гигиены	1			
7	В гостях у Мойдодыра	1			
8	Уроки королевы Зубной Щетки	1			
9	Береги глаз как алмаз	1			
10- 11	Режим труда и отдыха	1			
III	Вредные привычки	2			
1	Что такое «вредные привычки»?	1			
2	О вреде курения	1			
IV	Гигиена питания	6			
1	Питание – основа жизни	1			
2	Гигиенические навыки приема пищи	1			
3	Правила поведения за столом	1			
4	Где и как готовят пищу	1			
5	«Лесная столовая»	1			
6	Предупреждение пищевых отравлений	1			
V	Этика и этикет	7			
1	Этикет прихода и ухода из школы	1			
2	Внешний вид учащихся	1			
3	Этикет поведения учащихся на перемене	1			
4	Правила содержания учебных вещей	1			
5	Учись учиться	1			
6	Занятия в кружках по интересам	1			
7	Я и моя семья	1			
VI	Основы безопасности и профилактика детского травматизма	4			
1	Безопасный маршрут	1			
2	«Ситуации – ловушки»	1			

3	Поведение во время перемен, подвижных игр	1			
4	«Осторожно – огонь!»	1			
	Итого:	33	14	19	

2 класс (34 ч)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе:		Примечания
			По плану	По факту	
I	Здравствуй, это я!	3			
1	Мое настроение	1			
2	Мои эмоции и чувства	1			
3	Способы проявления эмоций и чувств	1			
II	Я и мое здоровье	12			
4	Общее понятие об организме человека	1			
5	Кто и как предохраняет нас от болезней	1			
6-7	Прививки	2			
8	Осанка	1			
9	Динамический урок «Отдых для позвоночника»	1			
10	Профилактика гельминтных заболеваний	1			
11	Органы зрения. Гимнастика для глаз	1			
12-13	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Закаливание	1			
14	Динамический урок с элементами дыхательной гимнастики	1			
15-16	Режим труда и отдыха. Гиподинамия	1			
III	Вредные привычки	2			
17	«Пассивное курение»	1			
18	Осторожно – спиртное!	1			
IV	Гигиена питания	6			
19	Гигиена питания	1			
20	Культура поведения за столом – сейчас и в прошлом	1			
21	Режим питания школьников	1			
22	«Витаминная азбука»	1			
23	Растительная и животная пища	1			
24	Профилактика пищевых отравлений	1			

V	Этика и этикет	7			
25	Этикет вежливого общения	1			
26	Взаимоуважение между одноклассниками	1			
27	Этикет движений при общении	1			
28	Общение одноклассников в форме игры	1			
29	Этикет общения на школьном празднике	1			
30	Отношение детей к родителям	1			
VI	Основы безопасности и профилактика детского травматизма	4			
31	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1			
32	Ожоги и их предупреждение	1			
33	Электротравмы	1			
34	Укусы змей, насекомых, животных	1			
	Итого:	34			

3 класс (34ч)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
			По плану	По плану	
I	Здравствуй, это я!	3			
1	Я – друг. Я – товарищ	1			
2	Что мешает и что помогает понимать друг друга	1			
3	Выход из спорных ситуаций	1			
II	Я и мое здоровье	12			
4	Урок здоровья	1			
5	Мышцы, кости и суставы	1			
6	Осанка. Значение осанки	1			
7	Рот. Язык	1			
8	Зубы и уход за ними	1			
9	Уход за руками и ногами	1			
10	Забота о глазах	1			
11	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний	1			
12	Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули?»	1			
13	Профилактика гельминтных заболеваний и педикулеза	1			
14-15	Режим труда и отдыха	2			
III	Вредные привычки	2			

16	Общее понятие о психоактивных веществах	1			
17	О вреде курения	1			
IV	Гигиена питания	6			
18	Питание – необходимое условие для жизни человека	1			
19	Из чего состоит наша пища	1			
20	Питание при занятиях спортом	1			
21	Значение полноценного питания	1			
22	«Бабушкин рецепт» (мини-проект)	1			
23	Как избежать отравлений	1			
V	Этика и этикет	7			
24	Доброжелательное отношение к одноклассникам	1			
25	Справедливость к себе и одноклассникам	1			
26	Общение в форме беседы	1			
27- 28	Достижение взаимопонимания с одноклассниками	1			
29	Честность по отношению к одноклассникам	1			
30	Моя семья	1			
VI	Основы безопасности и профилактика детского травматизма	4			
31	Правила безопасного поведения на воде	1			
32	Как не стать жертвой преступлений	1			
33	«Стратегия безопасности»	1			
34	Стихийные бедствия	1			
	Итого:	34			

4 класс

№ п/п	тема	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
			По плану	По факту	
I	Здравствуй, это я!	3			
1	Общение	1			
2	Средства общения	1			
3	Я – девочка. Я – мальчик	1			
II	Я и мое здоровье	12			
1	Скелет – опора тела	1			
2	Строение органов зрения	1			
3	Органы слуха	1			
4	Как сохранить улыбку красивой	1			
5	Сон и его значение	1			
6-7	Гигиена мальчиков и девочек	2			

8-9	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. «Чихаем на простуду» (мини-проект)	2			
10	Закаливание и укрепление организма	2			
11-12	Режим труда и отдыха	2			
III	Вредные привычки	2			
1	Детский алкоголизм	1			
2	Наркотические вещества	1			
IV	Гигиена питания	6			
1	Приглашаем в гости	1			
2	Азбука питания	1			
3	Меню на каждый день	1			
4	Копилка витаминов «Здоровье = овощи + фрукты + ягоды» (мини-проект)	1			
5	Кулинарное путешествие по России (мини-проект)	1			
6	«Золотые» правила питания	1			
V	Этика и этикет	7			
1	«Нехорошие» слова. Недобрые шутки	1			
2	Одобрение достоинств и осуждение недостатков одноклассников	1			
3	Основы толерантного взаимодействия	1			
4	Этикет общения мальчиков и девочек	1			
5	Соревнование на лучший деловой костюм среди мальчиков и девочек	1			
6	Этикет общения в гостях	1			
7	Моя семья	1			
VI	Основы безопасности и профилактика детского травматизма	4			
1	Знаки и сигналы в пути				
2	Бытовой и уличный травматизм				
3	Поведение в экстремальных условиях				
4	Обращение с лекарственными препаратами				
	Итого:	34			

В данной программе
промульеровано,
промульеровано
19 (девятнадцать)
мест

Директор школы!

